

Cracker chetogenici al rosmarino e olio d'oliva

- 85 g farina di mandorle finissima
- 20 g fibra di avena
- 10 g semi di sesamo chiaro
- 8 g psillio in polvere fine
- 25 g olio extravergine delicato
- 80 g acqua calda
- 3 g sale fino
- 1 cucchiaino raso di rosmarino secco tritato fine

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 22-26 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6
- Peso finale stimato: circa 160 g
- Formato consigliato: teglia con carta forno

Procedimento

1. Mescola in una ciotola farina di mandorle, fibra di avena, sesamo, psillio, sale e rosmarino tritato fine.
2. Versa l'olio e l'acqua calda.
3. Mescola fino a ottenere un impasto uniforme.
4. Lascia riposare 10 minuti.
5. Stendi tra due fogli di carta forno fino a uno spessore sottile.
6. Incidi i cracker nella forma desiderata.
7. Cuoci in forno statico a 165°C per 22-26 minuti.
8. Raffredda completamente prima di servirli.

Consistenza

L'impasto deve risultare morbido, compatto e leggermente elastico.

I cracker finiti sono sottili, fragranti e asciutti, con una croccantezza leggera ma netta.

Metodo tecnico

Il rosmarino va tritato fine, così si distribuisce meglio nell'impasto e non crea punti duri. L'olio aiuta fragranza e friabilità, mentre lo psillio lega e rende la stesura più semplice.

Conservazione

Conserva in scatola ben chiusa per 4-5 giorni a temperatura ambiente.

Se assorbono umidità, bastano pochi minuti in forno tiepido per farli tornare fragranti.

Segreti e trucchi

- Non usare aghi di rosmarino troppo lunghi o grossi.
- Se vuoi un gusto ancora più ricco, prima di infornare spennella appena la superficie con pochissimo olio.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 13 g

Proteine: circa 18 g

Grassi: circa 55 g

Per 1 porzione (1/6)

Carboidrati: circa 2,2 g

Proteine: circa 3 g

Grassi: circa 9,2 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica